

## ✓ क्या करें (पथ्य)

- ✓ अल्प वसा आहार लें।
- ✓ सुबह टहलें एवं हल्का व्यायाम करें।
- ✓ योग, ध्यान, श्वासन, प्रणायाम करें।
- ✓ वाली गेंहूँ लें।
- ✓ पटोल, शिग्रु, एवं कारवेल्लका का फल एवं पत्तें लें।

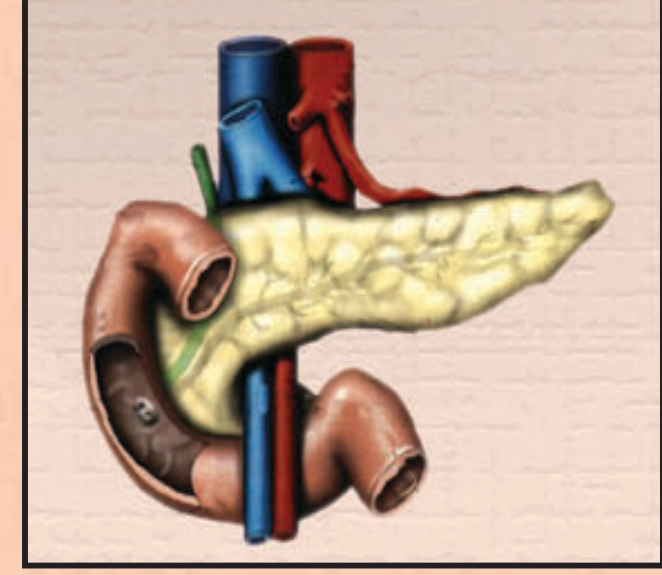
लाभदायक जड़ी-बूटी औषधि  
मेंथी (त्रीगोनिला फोनमगेशम),  
बिम्बी (कोशिनिया इडीका),  
गुडमार (जेमीमा सेलवीस्टर),  
जम्बु (साइजियम क्यूमिनी),  
करवेल्लका (मोमोरडीका चरनतीया),  
उदुस्वर (फाईकशा ग्लोनिरता),  
गुडुची (टिनोसपोरा कोडीफोलिया),  
त्रिफला (माईरोब्लोन्स),



# मधुमेह डायबेटीज

## ⊖ क्या न करें (अपथ्य)

- ✗ शराब, दुग्ध, तेल, घी, मैदा, सिरप, दही
- ✗ खट्टा, मधुर लवण रस द्रव्य
- ✗ नवीन अन्न (ताजा कटे हुए अनाज)
- ✗ ईक्षू रस (गन्ना रस)
- ✗ गुड़ (जम्गेरी)
- ✗ स्थिर जीवन शैली
- ✗ जलचर जीवों का माँस
- ✗ दिवास्वप्न (दिन में निद्रा लेना)
- ✗ मूत्र वेग का धारण
- ✗ अत्यधिक आहार
- ✗ अधिक समय तक सवारी तथा टहलना (प्रयास करना)



## सी.सी.आर.ए.एस. का योगदान:

- 1) मधुमेह के लिए आयुष-82 को विकसित किया गया है।
- 2) मेंथी, बिम्बी आदि जैसे एकल हाईपोग्लेसेमिक औषधियों का पुनर्वैधिकरण करना।

विस्तृत जानकारी हेतु सम्पर्क करें:

महानिदेशक

केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्

जवाहर लाल नेहरू भारतीय चिकित्सा एवं होम्योपैथी अनुसंधान भवन  
61-65 संस्थानिक क्षेत्र, 'डी' ब्लॉक के सामने, जनकपुरी,  
नई दिल्ली-110058

फोन: +91-11-28525520 / 28524457, फैक्स: +91-11-28520748  
ई-मेल : dg-ccras@nic.in

वेबसाइट : www.ccras.nic.in / www.indianmedicine.nic.in

© सी.सी.आर.ए.एस. 2014

यह दस्तावेज केवल प्रचार, प्रसार एवं वितरण हेतु तैयार किया गया है, व्यावसायिक उपयोग के लिए नहीं। इस सामग्री का पुनरुपयोग सी.सी.आर.ए.एस. से अनुमति लेने के बाद ही किया जा सकता है।



केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्  
आयुष मंत्रालय  
(आयुर्वेद, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी, सिद्ध एवं होम्योपैथी)  
भारत सरकार

## मधुमेह क्या है ?

मधुमेह एक आग्न्याशय का रोग है। यह पाचन संस्थान से संबंधित रोग है। जो कि शरीर को कार्बोहाईड्रेट और शर्करा को ईंधन में परिवर्तित करने की क्षमता का अवरोध करता है। इसका निर्धारण उच्चरक्त ग्लूकोस स्तर के द्वारा होता है।

## इसके लक्षण क्या है ?

- अत्यधिक भूख लगना (पॉलिफागिया)
- अत्यधिक प्यास लगना (पॉलिडिसिया)
- अत्यधिक मूत्र स्राव होना (पॉलियूरिया)
- थकान एवं बीमार अनुभव करना
- अनापेक्षाकृत वजन का कम होना
- त्वचा, गम या ब्लाडर आर्बत होना



## इसके कारक तत्व क्या है ?

- दही अत्यधिक लेना
- जलचर जीवों के माँस का सुप लेना
- दुग्ध निर्मित सामग्री अत्यधिक लेना
- ताजी उत्पादित खाद्य सामग्री अत्यधिक लेना

## जीवन शैली :

- सुस्त जीवन का अभ्यस्त होना
- देर समय तक निद्रा लेना खासकर दिवा समय के दौरान
- व्यायाम का अभाव
- अतिरिक्त विलासिता आलस्य में पड़ना
- शारीरिक शुद्धिकरण की उपेक्षा करना
- सभी कफवर्धक कारक तत्व



वंशानुगत : बीज दोष

मानस हेतु : पूरी शक्ति लगाकर देखना, सुनना, तनाव, चिन्ता, शोक, क्रोध, भय, नफरत



## आयुर्वेद के माध्यम से किस प्रकार व्यवस्थित करें ?

आयुर्वेद में मरीज की शारीरिक स्थिति पर उपचार की धारा निर्भर करती है।

- स्थूल प्रमेही- स्थूल मरीज, मधुमेह के साथ शोधन चिकित्सा- दोष के अनुसार शुद्धिकरण प्रक्रिया
- कुश प्रमेही- दुबला एवं कमजोर मरीज मधुमेह के साथ। बृहन चिकित्सा या सनतर्पण-प्रशामक औषधि।

## मधुमेह की समस्या

- 1) हाईपोग्लेसीमिक कोमा
- 2) कीटोफसिदोसिस

